

Amamantando en el Lugar de Trabajo

LO QUE LOS PATRONES NECESITAN SABER

Amamantar es una Buena Práctica

Los patronos que dan cabida a amamantar en el lugar de trabajo se benefician de la siguiente manera:

- » Un menor número de reclamos de gastos médicos debido a una tasa más baja de enfermedades infantiles
- » Un menor número de personal cesante o menos pérdida de trabajadoras habilitadas después de haber dado a luz
- » Un nivel más alto de satisfacción tanto entre los empleados como entre los patronos
- » Reconocimiento de que el patrono favorece a la familia
- » El tener empleadas que amamantan en el lugar de trabajo significa:
 - Un menor número de ausencias por cuidar a bebés enfermos
 - Un pronto regreso al trabajo después de dar a luz
 - Menores niveles de estrés materno
 - Mejoras en la productividad y lealtad de personal

Las Leyes Sobre Alimentación Materna en Rhode Island

Todas las personas y empresas que tienen empleados deben proveer a las mamás que le dan el pecho al bebé horarios con descansos flexibles y un lugar seguro, limpio y privado para extraerse la leche o alimentar al bebé.

Section 23-13.2-1 (2003)

Una madre puede alimentar a su bebé con biberón o darle el pecho en cualquier lugar abierto al público. *Section 23-13.5-1 (2008)*



Líneas de Información Sobre Amamantar

Toda madre puede llamar a cualquiera de estos números si siente alguna inquietud o desea preguntar algo sobre amamantar. Muchos de estos hospitales también tienen disponibles grupos de apoyo.

KENT COUNTY HOSPITAL 737-7000 X3332

Una especialista en lactancia le llamará.
(Inglés solamente)

LANDMARK MEDICAL CENTER 769-4100 X2218

Hay asistencia telefónica disponible las 24 horas.
(Inglés solamente)

MEMORIAL HOSPITAL OF RI 729-2291

Hay asistencia telefónica disponible las 24 horas.

NEWPORT HOSPITAL 845-1110

Hay asistencia telefónica disponible las 24 horas.
(Inglés solamente)

SOUTH COUNTY HOSPITAL 782-8020 X1226

Una especialista en lactancia le llamará.
(Inglés solamente)

WESTERLY HOSPITAL 348-2229

Hay asistencia telefónica disponible las 24 horas.
(Inglés solamente)

WOMEN AND INFANTS HOSPITAL 1-800-711-7011

De Lunes a Viernes de 9am a 9pm.
Los Sábados y Domingos de 9am a 5pm.
Deje un mensaje y una enfermera le llamará.
Hay citas disponibles para las madres después de salir del hospital. Los servicios están disponibles en Inglés y Español.

Recursos Disponibles para las Madres Sobre el Amamantar

LÍNEA DE INFORMACIÓN DE SALUD 1-800-942-7434

Respuestas bilingües a preguntas acerca de amamantar y referidos a recursos locales

WOMEN, INFANTS & CHILDREN (WIC) 1-800-942-7434

www.health.ri.gov/family/wic
El programa WIC de Rhode Island promueve y apoya amamantar a los bebés

LA LECHE LEAGUE INTERNATIONAL 1-877-4-LALECHE

www.llli.org (1-877-452-5324)
Apoyo telefónico o en reuniones locales de otras madres que amamantan

CENTRO DE INFORMACIÓN NACIONAL DE SALUD DE LA MUJER 1-800-994-WOMAN (1-800-994-9662)

www.4woman.gov/breastfeeding
Información bilingüe sobre amamantar y recursos para las madres

Amamantar y Regresar al Trabajo o la Escuela

**SIGA ESTAS
SUGERENCIAS
PARA EXTRAER
Y GUARDAR
SU LECHE**



RHODE ISLAND
Breastfeeding
COALITION

Haga que el amamantar le funcione

Si planea regresar al trabajo o a la escuela después del nacimiento de su bebé, ¡aún así puede amamantarlo! Si no va a estar presente en una o más de las horas en que generalmente amamanta a su bebé, entonces usted puede extraerse la leche. Esta leche puede utilizarla para alimentar a su bebé otro día.

Entre más frecuente se extraiga la leche cuando no esté con su bebé, su cuerpo producirá más leche y podrá continuar amamantando. El número de veces que necesite extraerse la leche cuando no esté con su bebé dependerá de la edad de su bebé, de qué tan largo sea el periodo de tiempo que esté separada de su bebé y la frecuencia con que amamanta a su bebé cuando están juntos. Siempre es mejor extraerse la leche a las horas en que regularmente amamanta a su bebé.

Si decide no extraerse la leche mientras se encuentra en el trabajo o la escuela, aún así podrá amamantarlo antes de salir de su casa y al regresar.

LOS MÉDICOS
DICEN QUE ES MEJOR
ALIMENTAR A SU BEBÉ
SOLAMENTE CON LECHE
MATERNA POR LO MENOS
LOS PRIMEROS
6 MESES DE EDAD



Para planear su regreso al trabajo o a la escuela

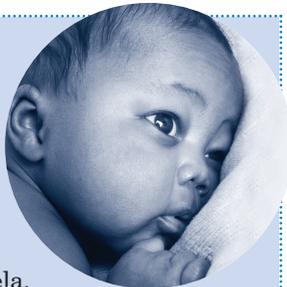
Hable con una consejera de lactancia sobre sus planes de regresar al trabajo o a la escuela.

Antes de volver al trabajo o a la escuela, hable con el jefe de recursos humanos, supervisor o asesor académico sobre sus planes de amamantar para asegurarse de que cuenta con el apoyo necesario para seguir amamantando a su bebé. Muchos patronos y escuelas le ayudarán a continuar amamantando cuando regrese al trabajo o a clases.

- » Piense y pregunte cuáles son sus opciones, tales como volver a trabajar parcialmente por un tiempo o trabajar desde su casa por un periodo del día o la semana.
- » Pregunte dónde puede ir a amamantar a su bebé o dónde puede encontrar un lugar seguro, limpio y privado, que no sea el inodoro, en donde pueda extraerse la leche.
- » Pregunte otras formas en las que el patrono o la escuela puede ayudarle a continuar amamantando a su bebé, como por ejemplo: dejar que utilice un refrigerador o dejar que sus descansos sean flexibles.
- » Dé a su patrono la tarjeta desprendible que se encuentra en el folleto *Amamantando en el Lugar de Trabajo*.

Una ley en Rhode Island, conocida como la Ley de las Madres que Amamantan y Trabajan, pide que los patronos proporcionen a las madres que amamantan descansos flexibles y un lugar seguro, limpio y privado para que puedan extraerse la leche o amamantar a su bebé.

Sugerencias Útiles



Cuando su bebé tenga un mes de nacido, empiece a darle el biberón (pacha o tetero) con leche materna tres veces a la semana para que se acostumbre a tomarsela.

Al principio, puede ser que su bebé se sienta más cómodo si otra persona que no sea usted le de el biberón (pacha o tetero).

Un par de semanas antes de que usted regrese al trabajo o a la escuela, empiece a extraerse su leche una vez al día para que se sienta cómoda con este proceso. Así tendrá suficiente leche almacenada para su bebé al regresar al trabajo o a la escuela.

Comunique sus planes de amamantar a la persona que cuidará de su bebé mientras usted esta en el trabajo o en la escuela:

- » Déle información sobre cómo guardar la leche, como descongelarla y como usarla.
- » Hablen sobre el horario de alimentación de su bebé. Pídale a la persona que cuidará de su bebé que calcule la hora en que alimentará a su bebé por última vez antes de que usted llegue, para que cuando usted lo recoja, su bebé esté con hambre y listo para ser amamantado. Llame si no va a estar cuando sea la hora de alimentar a su bebé o si va a llegar tarde.
- » Lleve un suministro de emergencia de leche congelada o refrigerada en caso de que su bebé necesite alimentarse con más frecuencia de lo usual.
- » De ser posible, haga arreglos para que le lleven a su bebé o la visiten a la hora de su almuerzo para que pueda amamantarlo.
- » Pida que le proporcionen un lugar en donde amamantar a su bebé cuando llegue a dejarlo, a recogerlo o cuando se lo lleven de visita.

En las noches, antes de irse a la cama y durante los fines de semana, amamante a su bebé tan frecuentemente como le sea posible.

Para extraerse la leche

Lávese las manos antes de extraerse la leche.

Cuando utilice la bomba de extraer leche, debe estar limpia y esterilizada. Puede esterilizar la en la lavadora de platos o con agua hirviendo.

Sostenga la base contra el seno, colocando el centro de la abertura sobre el pezón.

- » Si usted utiliza una bomba de mano, dependiendo del tipo de bomba que utilice, hale y empuje o apriete la manilla con su mano libre o utilice un pedal. Esto creará una succión que imita el ritmo de la lactancia de su bebé.
- » Si utiliza una bomba eléctrica, el motor creará la succión. Comience a la menor velocidad y nivel de succión y aumentelos gradualmente hasta que se sienta cómoda.
- » Extraiga hasta que su leche pare de salir, pero no por más de 15 minutos en cada seno.

Coloque la leche ya sea dentro de un biberón (pacha o tetero) o en una bolsa especial para guardar leche materna.

- » Llene el recipiente solamente entre 2 y 4 onzas de leche para evitar que se desperdicie.
- » Si planea congelar la leche, deje un espacio en la parte superior del biberón o bolsa. La leche materna se expande cuando se congela.



Escriba en el envase:

- » El nombre del bebé
- » La fecha y hora en que se extrajo la leche

**CONSEJOS DE LACTANCIA PARA
COMPARTIR CON SU PROVEEDOR DE
CUIDADO DE NIÑOS LOS PUEDE
ENCONTRAR EN [WWW.HEALTH.RI.GOV/
FAMILY/BREASTFEEDING/
PROFESSIONAL-GUIDELINES.PHP](http://WWW.HEALTH.RI.GOV/FAMILY/BREASTFEEDING/PROFESSIONAL-GUIDELINES.PHP)**

Para guardar la leche

Guarde la leche materna fresca, usando una de las siguientes formas:

- » Una bolsa que mantiene el frío/neverita portátil con paquetes de hielo: Puede ser utilizada hasta por 24 horas
- » Refrigerador: Utilizada o congelada en las siguientes 72 horas después de haberse extraído
- » Congelador de casa: Puede ser utilizada hasta por 3 meses

La leche materna fresca puede mantenerse a temperatura ambiente (77° ó menos) hasta por 4 horas.

Cuando guarde leche materna en el refrigerador o congelador:

- » Coloque las bolsas con leche dentro de una bolsa más grande o tazón para evitar que se rompan o se les hagan hoyos.
- » Guarde la leche congelada en la parte trasera del congelador. Nunca guarde la leche materna en la puerta del congelador o en el frente del mismo.

Cuando vaya de su casa al lugar en donde cuidan a su bebé, siempre transporte la leche materna en una bolsa que mantiene el frío o neverita portátil con paquetes de hielo.

Hable con una consejera de lactancia sobre cómo extraerse o guardar su leche.

Para descongelar la leche

Sugerencias para descongelar leche materna:

- » Nunca descongele leche materna en la estufa, en un calentador de biberón o en el microondas. Al descongelar la leche de esa manera se destruyen nutrientes valiosos que protegen la salud del bebé.
- » La leche materna descongelada se puede guardar en el refrigerador hasta por 24 horas.
- » Nunca vuelva a congelar leche materna que ha sido descongelada.

Existen tres métodos diferentes de descongelar leche materna:

- » **Método 1:** Deje que la leche se descongele en el refrigerador.
- » **Método 2:** Sostenga el recipiente con la leche materna bajo un chorro de agua tibia hasta que la leche se descongele y alcance la temperatura ambiente.
- » **Método 3:** Coloque el recipiente con la leche materna congelada en agua tibia hasta que la leche se descongele y alcance la temperatura ambiente.

Sugerencias de Alimentación

- » Utilice primero la leche materna que tenga más tiempo de estar guardada.
- » Alimente a su bebé con leche materna que esté fresca, a temperatura ambiente o tibia después de haberse descongelado.
- » Agite el biberón para mezclar la leche materna.
- » Observe la cantidad de leche con la que su bebé se siente satisfecho. Deje de darle de beber cuando pierda el interés de seguir siendo alimentado.
- » Bote toda leche materna que haya quedado en el biberón (pacha o tetero) después de una hora de haber alimentado a su bebé.
- » No vuelva a utilizar los biberones hasta que estén lavados.



Sugerencias para Apoyar a las Empleadas que Amamantan

Para apoyar a las empleadas que amamantan, a que lo hagan de manera exitosa cuando regresan al trabajo, el lugar de empleo puede proporcionar:

- » Un horario de trabajo flexible que permita que las madres tengan suficiente tiempo para amamantar a sus bebés o para extraerse la leche durante el transcurso del día laboral.
- » Un lugar seguro, limpio y privado, que no sea el asiento de un inodoro, en donde puedan extraerse la leche.
- » Un lavamanos cerca del lugar en donde se extraen la leche para que puedan lavar el equipo de extracción.
- » Un refrigerador para guardar la leche que se han extraído.

Otras formas de apoyo son:

- » Crear y distribuir normas que describan el apoyo que la empresa brinda a las empleadas que amamantan.
- » Proporcionar información a todos los empleados sobre los beneficios de amamantar.
- » Patrocinar los servicios de una consejera de lactación a todas las empleadas que amamantan.
- » Proporcionar equipo de extracción a las empleadas que amamantan para que lo utilicen cuando están en el trabajo.

Para que se le dé reconocimiento como una empresa que favorece el amamantar, visite y complete la encuesta que se encuentra en nuestra página web: www.health.ri.gov/family/breastfeeding/workplaces.php

VISITE WWW.HEALTH.RI.GOV/FAMILY/BREASTFEEDING
O LLAME A LA LÍNEA DE INFORMACIÓN DE SALUD AL
1-800-942-7434 PARA RECIBIR MÁS INFORMACIÓN O
PARA RECIBIR AYUDA TÉCNICA.